

Plan de Acción Contra el Asma

Nombre del Paciente _____ Peso _____ Fecha de Nacimiento _____ Flujo Respiratorio _____

Nombre del Proveedor de Cuidados Primarios _____ Teléfono _____

Severidad del Asma

Clínica del Proveedor de Cuidados Primarios _____

Desencadenantes de Síntomas _____

Zona Verde

“¡Todo está bien!”



- Respira fácilmente
- Puede hacer actividades físicas, trabajar y dormir sin síntomas de asma

Rango de Flujo Respiratorio

(80% - 100% de su mejor nivel personal)

La **ZONA VERDE** significa que debe tomar su(s) medicina(s) cada día.

Dosis de las Medicinas de Control

Dosis

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Espaciador utilizado _____

Si es necesario, tome la siguiente medicina de 10 a 20 minutos antes de hacer deportes, ejercicios u otras actividades físicas agotadoras.

Zona Amarilla

“Precaución...”



- Respira fácilmente
- Tiene tos o silbidos
- Siente opresión o estrechez en el pecho

Rango de Flujo Respiratorio

(50% - 80% de su mejor nivel personal)

La **ZONA AMARILLA** significa que debe seguir tomando su(s) medicina(s) de control de la ZONA VERDE, cada día, y agregar las siguientes medicinas para evitar que empeoren los síntomas.

Dosis de las Medicinas de Alivio

Dosis

_____	_____
_____	_____

Si tiene síntomas de resfriado, llame a su doctor antes de comenzar a tomar esteroides por vía oral.

Use la medicina de Alivio Rápido (de dos a cuatro inhalaciones) cada 20 minutos, durante una hora como máximo, o use el nebulizador una vez. Si los síntomas no mejoran o no puede volver a los niveles de la ZONA VERDE después de una hora, siga las instrucciones de la ZONA ROJA. Si permanece en la ZONA AMARILLA durante más de 12 ó 24 horas, llame a su proveedor médico. Si sus síntomas respiratorios empeoran, comuníquese también con su proveedor.

Zona Roja

“¡PARE! ¡Alerta Médica!”



- Las medicinas no ayudan
- Las fosas nasales se dilatan al respirar
- La respiración es rápida y dificultosa
- Camina con dificultad
- Habla con dificultad
- Se le ven las costillas al respirar

Rango de Flujo Respiratorio

(Menos del 50% de su mejor nivel personal)

La **ZONA ROJA** significa que debe comenzar a tomar sus medicinas de esta ZONA ROJA y ¡debe llamar al doctor DE INMEDIATO! Tome estas medicinas hasta que logre hablar con el doctor. Si sus síntomas no mejoran y no puede comunicarse con el doctor, vaya al **departamento de emergencias de un hospital o llame al 911 inmediatamente.**

Dosis de las Medicinas de Alivio

Dosis

_____	_____
_____	_____

Adaptado con autorización del Departamento de Salud Pública de Illinois.